

«Bougez...
relâchez-vous»

Agissez en réalisant régulièrement des exercices pour prévenir les TMS

Bouger vos articulations « restées statiques » permet de soulager vos muscles restés contractés et d'améliorer la circulation du sang !

Effectuez :

- Lentement et de manière continue (non saccadée) les mouvements illustrés ci-contre ;
- 5 à 10 fois chaque type d'exercice.

LA NUQUE



LES ÉPAULES



LES ÉPAULES

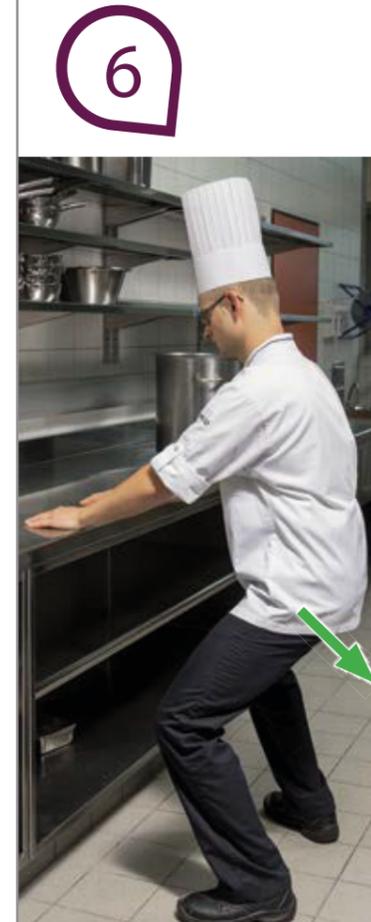
Zum Beispiel:



LES POIGNETS



LES CUISSES



LES MOLLETS



LE DOS

